

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Akuatik ialah segala bentuk aktifitas yang berada di air. Dewasa ini, akuatik sudah merambah pada suatu olahraga. Akuatik yang dulu lebih terkenal dengan olahraga Renang, sekarang sudah bertambah dengan bermacam olahraga lainnya seperti, Renang Indah (*Synchronized Swimming*), Loncat Indah (*Platform Diving*), Menyelam (*Diving*), Renang Perairan (*Open Water*), dan Polo Air (*Water Polo*). Olahraga permainan Polo Air merupakan satu-satunya olahraga permainan diantara olahraga individu lainnya di akuatik.

Olahraga Polo Air menurut waterpoloplanet.com, ialah merupakan salah satu cabang aquatik gabungan dari renang, gulat, bola basket, dan sepak bola. Saat ini cabang olahraga Polo Air mengalami perkembangan yang cukup pesat, hal itu ditandai dengan terpilihnya wasit wanita pertama yang juga merupakan wasit asing yaitu, Natalie asal negara Uzbekistan dan wasit asing pertama di Indonesia asal negara Tiongkok yang bernama Chai Shuli. Hal seperti ini adalah pertanda bahwa olahraga Polo Air sudah mulai dikenal di masyarakat Indonesia khususnya di Jawa Barat yang mulai merintis dari kelompok umur pemula sampai kelompok umur senior, yang semula tidak ada nomor untuk putri sekarang sudah ada.

Disamping itu pula cabang olahraga permainan Polo Air sudah banyak dipertandingkan baik untuk kelompok umur junior, maupun kelompok umur senior pada beberapa kejuaraan mulai dari event daerah dan nasional seperti PORDA (Pekan Olahraga Daerah), PON (Pekan Olahraga Nasional) serta pada tingkat internasional seperti, SEA GAMES (kejuaraan antar negara ASEAN), ASIAN GAMES (kejuaraan antar negara Asia), ASIAN BEACH GAMES (kejuaraan pantai antar negara Asia), OLYMPIC GAMES (Olimpiade), LEN EUROPEAN CHAMPIONSHIP (kejuaraan antar negara Eropa) hingga FINA WORLD CHAMPIONSHIP (kejuaraan antar negara dunia).

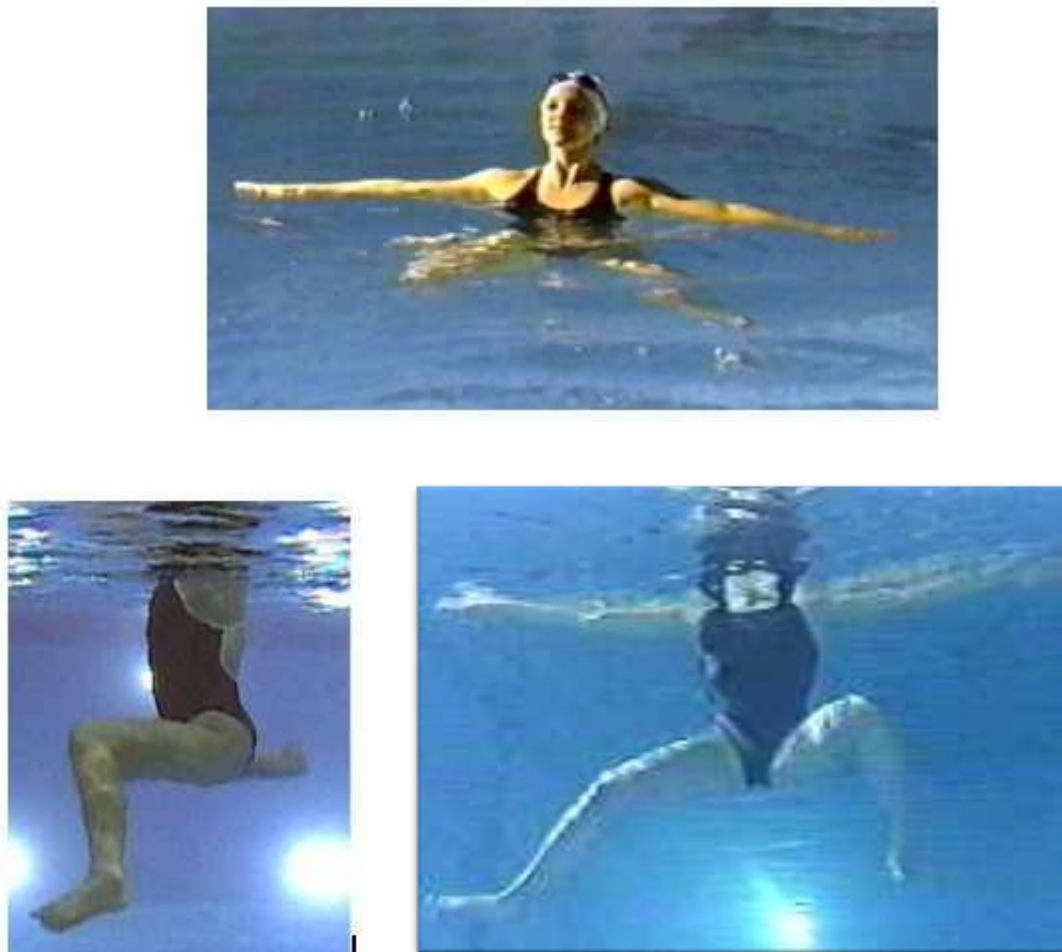
Terciptanya sebuah pertandingan yang menarik, tidak terlepas dari kemampuan atlet dapat menampilkan kemampuan teknik dalam permainan olahraga Polo Air. Selain dari permainan maupun kebijakan pertandingan yang

diterapkan panitia di masing-masing kompetisi atau turnamen. Berkaitan dengan beberapa teknik dalam olahraga Polo Air terdapat beberapa macam teknik yaitu teknik renang (*swim*), teknik mengambang di air (*eggbeater*), teknik melempar (*throwing*), teknik mengoper (*passing*), teknik membawa bola (*dribbling*) dan teknik menembak (*shooting*). Teknik tersebut harus dikuasai oleh atlet Polo Air supaya dapat menampilkan suatu pertandingan yang menarik serta berkualitas.

Menurut Harsono (1988, hlm. 100) untuk meningkatkan keterampilan dan prestasi atlet yang maksimal ada aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet yaitu : (1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik, dan (4) latihan mental. Untuk menjadi atlet Polo Air yang berkualitas dituntut kondisi fisik yang prima, memang tidak hanya olahraga permainan Polo Air saja yang menuntut kebugaran jasmani yang prima tapi seluruh cabang olahraga menuntut hal itu. Disamping kondisi fisik yang baik, aspek teknik, taktik, dan mental juga merupakan faktor yang sangat penting. Tanpa memiliki faktor ini atlet akan mengalami kesulitan dalam berlatih keterampilan teknik.

Dari keempat aspek tersebut hal pertama yang dilakukan atlet ialah bisa berlatih latihan fisik yaitu olahraga renang, karena merupakan sebagai dasar untuk melakukan olahraga Polo Air. Dalam arti kata, jika seorang atlet tersebut bisa berenang maka ia bisa melangkah ketahap selanjutnya sebagai pemain Polo Air.

Semua pemain menyukai untuk melakukan materi menembak (*shooting*) dan mengoper (*passing*) namun dasar dari itu semua, pemain harus menguasai *eggbeater* atau mengambang di dalam air. *Eggbeater* (mengambang di air) merupakan keterampilan dasar yang wajib atlet Polo Air yang paling pertama dikuasai karena dengan mengambang di dalam air, atlet tersebut bisa melakukan berbagai teknik lainnya seperti, melompat (*jumping*), mengoper (*passing*), dan menembak (*shooting*).



Gambar 1.1

Cara Atlet Polo Air Melakukan Teknik Mengambang di Air (*Eggbeater*)
(Sumber : <https://www.waterpolo.ca>)

Eggbeater menurut Sanders (2005) dikutip dari www.waterpolo.ca yang merupakan situs Polo Air Canada ialah *An important skill in synchronized swimming and water polo, that is used by the players to keep them afloat in an upright position while performing other skills. The skill consists of alternating circular movements of the legs that produce an upward force by the water on the swimmer in order to keep the swimmer afloat in a vertical position. The legs appear to move in a circular pattern, almost like alternating circumduction of the hips accompanied by knee flexion/extension and medial to lateral rotation. The legs move in alternate circular directions during the kick- the right leg moves counterclockwise and the left leg moves clockwise.*

Artinya keterampilan penting pada renang indah dan Polo Air, yang digunakan oleh para pemain untuk menjaga mereka mengapung dalam posisi tegak saat melakukan keterampilan lainnya. Keterampilan terdiri dari gerakan melingkar dari kaki yang menghasilkan gaya ke atas oleh air pada perenang untuk menjaga perenang mengapung dalam posisi vertikal. Kaki muncul untuk bergerak dalam

Rasyid Prasetyo Widodo, 2016

PERBANDINGAN METODE LATIHAN EGGBEATER BEBAN DI ATAS KEPALA DENGAN BEBAN DI PINGGANG TERHADAP POWER TUNGKAI CABANG OLAHRAGA POLO AIR

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

pola melingkar, hampir seperti gerakan gerakan sirkumduksi (gerak membentuk kerucut atau gerak melingkar) dari pinggul disertai dengan lutut fleksi / ekstensi dan medial rotasi lateral. Kaki bergerak di arah melingkar alternatif selama tendangan kaki kanan berlawanan bergerak dan kaki kiri bergerak meninggalkan searah jarum jam.

Eggbeater (mengambang di air) terdapat dua metode latihan yang bisa di praktekan oleh atlet lanjutan, seperti untuk level lokal (PORDA), level nasional (PON), bahkan level internasional (SEA GAMES) yaitu *eggbeater* menggunakan beban di atas kepala dan *eggbeater* menggunakan beban di pinggang. Kedua metode tersebut merupakan bentuk latihan lanjutan sebagai penunjang atlet melakukan keterampilan lainnya yang semua itu terjadi di dalam air (*under water*). Berlatih *eggbeater* menggunakan beban merupakan hal yang sudah lumrah dilakukan para pelatih-pelatih Polo Air masa kini. Sasaran memperoleh *power* tungkai ialah utamanya, dikarenakan jika para atlet berlatih dengan bentuk latihan yang *basic*, maka sulit atau bahkan lama atlet tersebut dapat memperoleh kemampuan yang cepat dan sangat baik.



Gambar 1.2

Cara Atlet Polo Air Melakukan *Eggbeater* Beban di Atas Kepala
(Sumber : Dokumen Pribadi)

Beban yang diperoleh para atlet saat melakukan *eggbeater* pun bermacam-macam, untuk berlatih *eggbeater* beban di atas kepala, beban yang di pakai ialah besi yang sering digunakan pada beban alat di *weight training* (fitnes). Berat

beban tersebut ada yang 5 kg, 7,5 kg, 10 kg bahkan ada juga yang mencapai 15 kg yang itu semua tergantung kemampuan, usia, target yang di patok oleh atlet tersebut. Berlatih *eggbeater* beban di atas kepala, para atlet di harapkan menahan beban mereka untuk selalu di atas air ada pun batas beban tersebut minimal sejajar dengan kepala mereka saat melakukan. Sasaran otot yang terpakai pada pelatihan ini ialah seperti otot hamstring atau otot yang terdapat pada paha bagian belakang, otot quadriceps yaitu otot yang terdapat pada paha bagian depan. Dua otot tersebut merupakan 2 otot yang paling dirasakan oleh atlet dan paling banyak mengalami rasa lelah.



Gambar 1.3

Cara Atlet Polo Air Melakukan *Eggbeater* Beban di Pinggang
(Sumber : Dokumen Pribadi)

Pelatihan *eggbeater* menggunakan beban di pinggang ialah bentuk latihan yang lain dari menggunakan beban di atas kepala. Bentuk latihan ini menggunakan sabuk yang berisi lempengan-lempengan besi yang beratnya 2 lbs atau 0,9 kg. Beban yang diperoleh para atlet bermacam-macam ada yang mencapai 6 lbs, 8 lbs atau bahkan 22 lbs yang itu semua tergantung kemampuan, usia dan target atlet itu sendiri. Untuk *eggbeater* menggunakan beban di pinggang para atlet memakai sabuk besi tersebut lalu menahan badan agar tidak tenggelam dengan kedua tangan berada di atas air. Untuk otot yang paling banyak digunakan tidaklah berbeda jauh dengan *eggbeater* menggunakan beban di atas kepala, sasaran otot yang terpakai pada pelatihan ini ialah seperti otot hamstring yaitu otot

yang terdapat pada paha bagian belakang, otot quadriceps yaitu otot yang terdapat pada paha bagian depan. Dua otot tersebut merupakan 2 otot yang paling dirasakan oleh atlet dan paling banyak mengalami rasa lelah.

Setelah atlet Polo Air dapat menguasai teknik dasar *eggbeater* (mengambang di air) dengan sangat baik, maka teknik yang selanjutnya ia pelajari ialah *passing* (mengoper). Sebagai dasar teknik dari *passing* (mengoper) ialah *overhead throwing* (melempar dari atas kepala).

Disaat terjadinya permainan Polo Air berlangsung, tungkai bekerja ekstra lebih kuat dibanding saat berlatih teknik seperti, *jumping* (meloncat), *passing* (mengoper) atau bahkan *shooting* (menembak) sekalipun. Maka, disini penulis ingin meneliti metode latihan tungkai manakah yang cocok digunakan saat berlatih *eggbeater* yang tepat digunakan sebagai penunjang atlet Polo Air saat terjadi permainan Polo Air. Ada dua metode latihan *eggbeater* yaitu latihan beban di atas kepala dan metode latihan beban di pinggang pada metode latihan tungkai ini. Oleh karena itu penulis tertarik ingin meneliti perbandingan metode latihan *eggbeater* beban di atas kepala dengan metode latihan beban di pinggang terhadap *power* tungkai dalam cabang olahraga Polo Air.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah, maka munculah permasalahan yang dapat diidentifikasi yaitu manakah dari metode *eggbeater* yang lebih berpengaruh secara signifikan dari latihan yang menggunakan beban di atas kepala dengan beban di pinggang.

C. Tujuan Penelitian

Mengacu pada latar belakang masalah dan identifikasi masalah, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui manakah antara metode latihan *eggbeater* beban di atas kepala dengan metode latihan beban di pinggang yang lebih signifikan terhadap *power* tungkai dalam cabang olahraga Polo Air.

D. Manfaat Penelitian

Setiap penulisan atau penelitian seseorang ataupun kelompok diharapkan dapat berdampak positif dan dapat berguna :

1. Secara Teoretis

Dapat dijadikan sebagai sumber informasi dan keilmuan yang berarti bagi masyarakat dan lembaga olahraga mengenai perbandingan metode latihan *eggbeater* beban di atas kepala dengan metode latihan beban di pinggang terhadap *power* tungkai cabang olahraga Polo Air.

2. Secara Praktis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan suatu acuan dalam proses latihan, yang kaitannya dengan perbandingan metode latihan *eggbeater* beban di atas kepala dengan metode latihan beban di pinggang terhadap *power* tungkai pada atlet yang mengikuti tim PELATDA PON Polo Air Jawa Barat.

E. Struktur Organisasi Skripsi

Struktur organisasi rincian tentang urutan penulisan dari setiap bab dan bagian bab dalam skripsi, mulai dari bab I hingga bab V.

Bab I berisi tentang uraian tentang pendahuluan dan merupakan bagian awal dari skripsi yang terdiri dari :

1. Latar Belakang
2. Rumusan Masalah
3. Tujuan Penelitian
4. Manfaat penelitian
5. Struktur Organisasi Skripsi

Bab II berisi uraian tentang kajian pustaka dan hipotesis penelitian. Kajian pustaka mempunyai peran yang sangat penting, kajian pustaka berfungsi sebagai landasan teoritik dalam menyusun pertanyaan penelitian, tujuan, serta hipotesis.

Bab II terdiri dari :

1. Pembahasan teori-teori, konsep dan turunannya dalam bidang yang dikaji.

Bab III berisi penjabaran yang dirinci mengenai metode penelitian yang terdiri dari :

1. Waktu, tempat penelitian, populasi dan sampel.
2. Desain, metode dan rancangan penelitian.
3. Instrumen penelitian.
4. Teknik pengumpulan data.
5. Teknik analisis data ; rincian tahap-tahap analisis data, teknik yang dipakai dalam analisis data.

Bab IV berisi tentang hasil penelitian dan pembahasan yang terdiri dari :

1. Pengolahan dan analisis data
2. Diskusi penemuan

Bab V menyajikan penafsiran dan pemaknaan penelitian terhadap hasil analisis temuan penelitian. Ada dua alternatif cara penulisan kesimpulan, yaitu dengan cara butir atau dengan uraian padat, bab V terdiri dari :

1. Kesimpulan
2. Saran